

<<赢得健康>>

图书基本信息

书名：<<赢得健康>>

13位ISBN编号：9787501186617

10位ISBN编号：7501186618

出版时间：2008-12

出版时间：新华出版社

作者：美国《预防》杂志社，美国罗德女性健康中心 编著，刘玉涛 译

页数：301

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<赢得健康>>

内容概要

也许死亡和赋税一样都是不可避免的，但对大多数人来说，这两件事情的严重性还比不上衰老。

衰老，仅仅这两个字就足以让任何一个女性战栗。

她们会在这些象征着被岁月蹂躏的字眼前畏缩——灰色的头发、深深的皱纹、无力的胳膊、松弛的大腿，还有激情、魅力和机会的消失。

“40岁看起来就是这样子，”格洛丽亚·斯泰纳姆骄傲地说。

在她50岁生日的时候，她又说了同样的话，当然，她的年龄又加上了一个十年。

但大多数人并没有这样的风度和自信。

在我们的生日一个个地过完之后，我们便开始否认自己的年龄，并且在比自己年轻的人问“您什么时候大学毕业”的时候改变话题。

这就是我们编写这本书的目的。

经过一年对“如何延缓衰老”这一课题的深入研究，我们写作小组发现，对于任何一位女性而言，将生命的时钟回拨是完全可能的。

这本书至少可以让你重新认识衰老的概念，从而让你充满信心和活力地走向新的一天。

我们之所以要编写这本书是因为很多读者向我们诉说衰老是她们最忧虑的事情，这同样也是我们所关心的事。

谁会不在乎自己的健康和青春呢？年轻就是一切，尤其是对女性而言。

如果一个男人两鬓斑白，他会很显眼；如果他大腹便便，他看起来会挺可爱；如果他开始打高尔夫球而不是和18岁的小伙子在篮球场打球了，那么就说明他安分了。

但如果这一切发生在一个女人身上，只会说明，她老了。

然而这一切并不是注定要发生的。

书中有几百个简单的方法会让你变得年轻，无论你的年龄是多少。

<<赢得健康>>

书籍目录

序言：保养的内涵是健康引言 第一篇 女性如何衰老 留住青春第二篇 如何防止衰老 中年危机
老年斑 白头发 脱发 肥胖 皱纹 压力 抑郁 疲劳 记忆 反应速度 进食紊乱 饮酒问题
吸烟 代谢改变 心脏病 高血压 中风 胆固醇 糖尿病 消化问题 偏头痛 呼吸系统疾病
性爱与性传播疾病 甲状腺疾病 绝经 子宫内膜异位症 不孕症 避孕药 经前综合征 癌症 骨
质疏松 膀胱问题 关节炎 背痛 足部疾患 静脉曲张 牙齿问题 听力下降 视力变化第三篇
赢得年轻活力 有氧运动 瑜伽 皮肤护理 睡眠 抗氧化剂 维生素与矿物质 纤维素 低脂饮食
早餐 利他主义 变化与适应 目标 自信与自尊 乐观主义 放松 宽恕 友谊 婚姻 乳腺监
护 免疫 按摩 体检

章节摘录

她虽然已经上了年纪，但是仍然很有吸引力。

她的身材匀称、衣饰整洁，而且显然很会保养皮肤。

你欣赏她的风度、姿态和化妆，你甚至想，如果你能像她一样，那么变老也不见得有多坏。

可是突然，你注意到了她的双手，布满了褐色大斑的双手，喔……此后，你便每天忧虑地看着自己的双手，尽管只有几个，但毕竟还是有了——老年斑、肝斑、日晒斑，不管你叫它们什么，它们都使你的外表看起来更加苍老，让你的双手成为暴露你年龄的一个原因。

然而，如今你可以有诸多方法来对付它们，而不仅仅是无奈地数一数又生出了几个斑点。

首先，我们需要明确何谓老年斑。

通常，皮肤上丑陋的色斑可以分为几类，但它们的成因中有一点是相同的，即日光的损伤。

如果皮肤无保护地暴露于紫外线，例如不使用防晒霜的情况下进行日光浴、照射太阳灯或是长期的户外工作，作为一种保护性反应，皮肤内的色素细胞就会产生过量的黑色素，从而导致不均匀的色斑。

老年斑与雀斑有什么不同呢？

加利福尼亚大学洛杉矶医学院皮肤科教授尼吉拉斯·洛博士告诉我们，雀斑在年轻时就会出现，而且夏天时数目增多，但是随着年龄增长，雀斑将趋于消失；而老年斑却是越来越多，而不是消失。

妊娠期间的暴晒会导致妊娠斑，一种由浅入深的色斑。

这并不是老年斑，医学上称之为黑斑病，这种色斑最常在面部出现，有自行消失的可能。

在纽约开业的皮肤科医生卡伦·伯克博士谈到，某些物质和皮肤接触后会引起老年斑的形成。

欧芹、酸橙等食物内含有一种叫做补骨脂素的化学成分，触摸这类食物后，补骨脂素所到之处的皮肤对日晒将更加敏感，容易烧伤。

当日光烧伤的微小水泡愈合以后，老年斑就会在这些位置形成。

某些利尿剂、四环素等抗生素、氯丙嗪等镇静剂也会使皮肤在无保护暴晒后形成老年斑，伯克博士补充道。

<<赢得健康>>

媒体关注与评论

他山之石，可以攻玉。

在全球化的大背景之下，各国的生活方式、保养理念已经呈现出交融之势。

书中囊括了几百种防止衰老、激发年轻活力的有效方法，深入浅出，对于希望学习了解保养保健知识的读者很有参考价值。

中华医学会会长、中国工程院院士 钟南山 《赢得健康》充分考虑到了男、女两性的身体差异，从成年人的常见疾病到日常生活习惯，作了细致的剖析和梳理，为男性和女性分别制定了全方位的保养方案，对国人的养生保健会有切实的指导作用。

全国人大代表、国家级有突出贡献的中青年专家 《中国式

<<赢得健康>>

编辑推荐

《赢得健康女性保养必修课》充分考虑到了男、女两性的身体差异，从成年人的常见疾病到日常生活习惯，作了细致的剖析和梳理，为男性和女性分别制定了全方位的保养方案，书中囊括了几百种防止衰老、激发年轻活力的有效方法，对于希望学习了解保养保健知识的读者很有参考价值。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>